



「広島市祇園・長束地域包括支援センター」では、おおむね 65 歳以上の方を対象に、専門の職員(保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー)が介護予防の支援をはじめ、健康福祉などさまざまな相談に応じます。

冬に気を付けたい健康管理



冬の感染症(インフルエンザ、ノロウイルス)に注意



冬から春にかけて、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎などの感染症が多発します。インフルエンザ予防の基本は「手洗い」「マスクの着用」「うがい」です。この他、インフルエンザワクチンを打つことも感染予防に効果的です。65歳以上の方は接種費用の助成を受けることができます。ノロウイルスによる食中毒の7割は真冬に発生しています。予防のポイントは「手洗いの徹底」「食品は中心部まで火を通す」「調理器具の衛生管理もしっかりと行うこと」です。高齢者は重症化することもあるので注意しましょう。



冬の脱水について



脱水は夏に起こしやすいイメージがありますが、冬も注意が必要です。なぜなら、空気が乾燥していることに加えて、気温が低くて喉が渇きづらいために水分摂取量が少なくなりやすいためです。さらに、高齢者は喉の渇きを自覚しにくいいため、水を飲む機会がさらに減ってしまいがちです。食事のときに加えて、起床時、外出や入浴前後、就寝前など、ひと行動ごとにお水を飲んで水分摂取の機会を増やすと良いでしょう。



命を脅かすヒートショック



ヒートショックとは、室温の急激な変化で血圧が著しく変動し、心筋梗塞や脳梗塞、めまい、失神などの症状が現れることです。突然死の原因となることもあります。冬は暖房を使用することで部屋と部屋の間で温度差が大きくなります。体は気温の変化に合わせて体温を調整しようと、血管を広げたり縮めたりします。そのため血圧が上がったり下がったりして、ヒートショックが起きやすくなります。また高齢者は高血圧などの持病を抱える人が多いため、特に注意が必要です。浴室やトイレといった気温が低い部屋には、暖房器具を設置するようにしましょう。



高齢者見守りネットワークとは

地域の社会福祉協議会、自治会、民生委員・児童委員協議会、その他の地域団体や地域住民の皆さんが一体となって、一人暮らしの高齢者や高齢者世帯の方などを対象に見守り活動を行い、共に支え合う地域を目指すネットワークです。見守り活動にご協力いただける見守り協力店を募集しております。

～見守り協力店の皆様には、以下のことをお願いしております～

- ① 高齢者の方が来店の際に心配な様子があれば、可能な範囲で見守ってください。
- ② お店の方の判断で心配だと感じたら、地域包括支援センターにご相談ください。
または地域包括支援センターのチラシを渡して、高齢者の相談先であることをお伝えください。
※支援が必要となった際には、地域包括支援センターの専門職が支援を行います。
※見守り協力店としてご参加いただけるお店の方は、地域包括支援センターまでお気軽にご連絡ください！

いきいき100歳体操とは

高知市が開発した、おもりを使った筋力強化の体操です

- ・週に1～2回、約30分でOK
- ・いすに腰掛けて行うので安心、安全
- ・難しい動作はなし！誰でもできる
- ・ゆっくりな動作なので、関節を痛めにくい

◆「実際の体操の様子、効果、やってよかったこと」を動画にしました◆
スマホのカメラで右上のQRコードを読み取って、ぜひご覧ください！
※会場に行くのが難しい人は、ZOOMでのオンライン参加も可能です



←左のQRコードを
スマホで読み取って、
体操の様子を見てみよう！



オンラインでも参加者募集中
←左のQRコードを読み取っ
て申し込んで下さい！



消費者被害情報 覚えのない国際電話番号に出ないで！！



特殊詐欺のほとんどに電話が使われています。中でも、全国的に国際電話番号を使用した詐欺電話が急増しています(例:番号の頭に+01、+44、+86などが付くと外国からの電話です)。覚えのない電話番号には出ないことが被害にあわないためのポイントです。自宅の固定電話に相手の電話番号を表示させる「ナンバーディスプレイ」などの機能を付けることが効果的です。

ご相談・お問い合わせは

広島市祇園・長束地域包括支援センター

〒731-0137

広島市安佐南区山本1丁目4番25号

電話:082-875-0511(平日 8:30~17:15)

